

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

<p>Принята на заседании педагогического совета МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска Протокол № 1 от 30.08.2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска _____ А.М. Мальцева Приказ № 151 от 02.09.2024г.</p>
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес Латина»**

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации: *3года*

Возраст обучающихся: *8-18*

ID-номер программы в Навигаторе _____

Автор - составитель:
Берешкова Елена Владимировна
педагог дополнительного образования
Год создания программы - 2021

Введение

Образовательная программа – это локальный нормативный документ, определяющий концептуальные основы, направления и содержание деятельности детского объединения, организационные и методические особенности учебно-воспитательного процесса, его условия и результаты. Приступая к разработке программы, педагог должен четко представлять назначение, структуру и содержание этого документа, только тогда он сможет построить свою работу грамотно.

1.Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (на сентябрь 2023г).

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 01.07.2021 №264-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. От 11.06.2021 №170-ФЗ);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 07.07. 2021г №1133);
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- «Примерные требованиями к программам дополнительного образования детей», которые были рассмотрены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 3 июня 2003 года, и утверждены Министерством образования и науки РФ 11 декабря 2006 года (эти требования действуют до настоящего времени);

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 г. № 639);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (вступил в силу с 1 марта 2023г.);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка.

Настоящая программа по оздоровительной аэробике в стиле «latino» предназначена для девочек школьного возраста. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Данная методическая разработка направлена на совершенствование современного и модного направления в фитнесе - латина для детей школьного возраста.

Направление фитнеса латина возникло как результат значительно возросшего интереса людей к латиноамериканским танцам. И по сей день зажигательная характерная музыка и изящная пластика движений способствуют популяризации этих уроков во многих странах.

Данное направление способствует развитию у детей интереса к танцевальной аэробике и к здоровому образу жизни в целом, выработке пластичности и грациозности движений, а зажигательная музыка – эмоционально окрашивает занятие, способствует раскрепощению и проявлению самовыражения ребенка в танце, созданию положительного эмоционального настроения.

С одной стороны, латина - фитнес обнаруживает некоторые общие черты с народными танцами (сальса, меренга, самба, мамбо и др.), из которых первоначально заимствовались многие движения, впоследствии адаптированные к урокам оздоровительной направленности, с другой стороны — имеет свои характерные особенности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность. Занятия аэробикой обычно очень полезны для оздоровления всего организма, являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в

воспитательном направлении развития личности человека. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. Правильно построенная тренировка включает в себя разминку (подготовительная часть), укрепление сердечно-сосудистой системы плюс охлаждение и растяжку. В программу также входят занятия по формированию фигуры с упражнениями для брюшной области и нижних частей тела.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся с разной физической подготовкой, но и на развитие их творческих способностей.

Отличительные особенности программы

Движения на занятиях строятся на принципе мультипликации. Это напоминает процесс раскадровки, когда одно движение раскладывается на несколько составляющих. Ещё одной характерной особенностью данного направления является активное использование поворотов, хореографии рук и хлестообразных движений ногами. В процессе выполнения движений жёстко фиксируется корпус, лопатки сведены, пресс напряжён, движения идут от талии, активно работают бедра.

На занятии используются элементы импровизации, что позволяет расширить диапазон двигательной активности детей и возможность самим спроектировать свои движения, а педагогу – понять, насколько подготовлен ребёнок, на каком уровне его техника, насколько чувствует ребёнок темп и ритм музыки.

Адресат программы Программа рассчитана на девочек от 8 до 17 лет. Принимаются все желающие, не имеющие ранее никакой обязательной специальной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний. Набор ведётся по желанию, как самих учеников, так и их родителей, которые учитывают состояние здоровья своего ребёнка.

Психолого-педагогические особенности обучающихся. Характерные черты подростков - пытливость ума и жадное стремление к познанию, широта интересов, сочетающиеся с разбросанностью, отсутствием системы в приобретении знаний. Подростковый возраст характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения. Пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на 11-13 лет, у девочек — на 13—15 лет. В старшем подростковом возрасте фон настроения становится более устойчивым, эмоциональные реакции более дифференцированными.

Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении — желанием уединиться, развязность соседствует с застенчивостью, романтизм, мечтательность,

возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью, искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью. Таким образом, в работе с подростками учитываются дифференциально-психофизиологические и, прежде всего половозрастные и индивидуально-типологические особенности подростка.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на три года обучения, 216 часов в год (6 часов в неделю). Всего 648 часов.

Формы обучения. Очная. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Обучающиеся занимаются в группах, в которых может быть до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, физическую и хореографическую подготовку обучающихся с учётом их возрастных особенностей и особенностей физического развития.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется и такие формы работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Круговая тренировка.
- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, или 2 раза в неделю по 3 часа (6 часов в неделю). 36 учебных недель в учебном году.

Цель программы – создание условий для совершенствования физического развития и творческой самореализации обучающихся средствами оздоровительной аэробики в стиле «latino». Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов.

Задачи: На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

Образовательные:

- знакомство с историей развития латиноамериканских танцев;
- обучение технике исполнения латиноамериканских сольных танцев;
- обучение основам построения рисунка танца.

Развивающие:

- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование правильной осанки
- развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

Воспитательные:

- повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание музыкально-хореографической и общей культуры

Учебно-тематический план

1-го года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	3	50	53	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений.
3	Специальная физическая подготовка	4	68	72	Наблюдение. выполнение контрольных упражнений.
4	Хореографическая подготовка	4	81	85	Наблюдение. Исполнение хореографических элементов.
5	Участие в мероприятиях		5	5	
	Итого	12	204	216	

Содержание программы 1-го года обучения:

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Виды танцевальной аэробики: фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика видов аэробики.

2. Общая физическая подготовка (53ч).

Теория. Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)

Практика. Общеразвивающие упражнения для рук. Отработка техники выполнения упражнений для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой,

горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные,последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивленияпартнера, сгибание разгибание рук в различных упорах в упоре на станке, нагимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения для ног в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в разном темпе, на одной ноге одновременно с подниманием другой ноги вперёд или в сторону. Выпады вперёд, назад, в сторону.

Прыжки на двух ногах, на однойноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки черезгимнастическую скамейку. Махи ногами. Прыжки из глубокого приседа.

Общеразвивающие упражнения для шеи , спины и туловища.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы. Наклоны туловища, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогибвперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение«кошка», «лодочка».

Упражнения на развитие гибкости и пластичности. Наклоны вперёд, назад, в сторону, из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой.

Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

Упражнения на развитие координационных способностей.

3. Специальная физическая подготовка(72ч).

Теория. Знакомство с техникой выполнения элементов различных стилей(«hip-hop»,«ragga»,«латино»).

Практика.Базовые шаги и связки аэробики, техника выполнения, отработка и закрепление.Упражнения на развитие осанки у станка, в партере и т.д.

Выполнения упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.

Танцевальная аэробика. Отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «ragga »,«латино». Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей («hip-hop»,«ragga»,«латино»).

4. Хореографическая подготовка (85ч).

Теория. Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop». Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление :1- разработка движений для данной группы; 2 – разучивание комбинаций под счет;3 – отработка комбинаций под музыку; 4- работка над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Практика. Постановка танцевальной композиции в стиле «ragga». Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление:1- разработка движений для данной группы; 2- разучивание комбинаций под счет; 3- отработка комбинаций под музыку ;4- работа над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Постановка танцевальной связки в стиле «Латина». Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки.

Работа над рисунком танца. Повторение понятия танцевального рисунка. Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

Элементы классического танца. Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца. Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

5. Участие в мероприятиях (5ч).

Учебно-тематический план

2 ой год обучения.

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	51	53	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений.
3	Специальная физическая подготовка	2	70	72	Наблюдение. выполнение контрольных упражнений.
4	Хореографическая подготовка	3	82	85	Наблюдение. Исполнение хореографических элементов.
5	Участие в мероприятиях		5	5	
	Итого	12	204	216	

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности нахождения на занятиях. Правила гигиены. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

2. Общая физическая подготовка (53ч).

Теория. Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)

Практика. Общеразвивающие упражнения для рук. Отработка техники выполнения упражнений для рук Упражнения для рук и плечевого пояса в

разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Общеразвивающие упражнения для ног в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Общеразвивающие упражнения для шеи, спины и туловища.

Упражнения на развитие гибкости и пластичности. Упражнения на развитие координационных способностей.

3. Специальная физическая подготовка(72ч).

Теория. Знакомство с техника выполнения элементов различных стилей «Бачата», «Сальса» «Реггетон», «Самба», «Мамба».

Практика. Базовые шаги и связки аэробики, техника выполнения, отработка и закрепление. Упражнения на развитие осанки у станка, в партере и т.д.

Выполнения упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.

Танцевальная аэробика. Отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «ragga», «Латино», «Бачата», «Сальса» «Реггетон». Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей.

4. Хореографическая подготовка (85ч).

Теория. Постановка танцевальной композиции в стиле «Бачата», «Сальса» «Реггетон», «Самба», «Мамба». Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление :1- разработка движений для данной группы; 2 – разучивание комбинаций под счет;3 – отработка комбинаций под музыку; 4- работа над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Практика. Постановка танцевальной композиции в стиле «Бачата», «Сальса» «Реггетон». Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Разработка движений для данной группы, разучивание комбинаций под счет,отработка комбинаций под музыку, работа над рисунком танца, работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Постановка танцевальной связки в стиле«Латина». Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Работа над рисунком танца. Повторение понятия танцевального рисунка. Выполнение сложных танцевальных рисунков.

Элементы классического танца. Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца. Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

5. Участие в мероприятиях (5ч).

Учебно-тематический план

3 ий год обучения.

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Опрос

2	Общая физическая подготовка	2	51	53	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений.
3	Специальная физическая подготовка	2	70	72	Наблюдение. выполнение контрольных упражнений.
4	Хореографическая подготовка	3	82	85	Наблюдение. Исполнение хореографических элементов.
5	Участие в мероприятиях		5	5	
	Итого	12	204	216	

Содержание программы 3-его года обучения:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности нахождения на занятиях. Правила гигиены. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

2. Общая физическая подготовка (53ч).

Теория. Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)

Практика. Общеразвивающие упражнения для рук. Отработка техники выполнения упражнений для рук Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Общеразвивающие упражнения для ног в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Общеразвивающие упражнения для шеи , спины и туловища.

Упражнения на развитие гибкости и пластичности. Упражнения на развитие координационных способностей.

3. Специальная физическая подготовка(72ч).

Теория. Знакомство с техника выполнения элементов различных стилей «Беллидэнс», «Ча-ча-ча» «Рагга», «Индийский танец», «Джайв» .

Практика. Базовые шаги и связки аэробики, техника выполнения, отработка и закрепление. Упражнения на развитие осанки у станка, в партере и т.д.

Выполнения упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.

Танцевальная аэробика. Отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «ragga»,«Латино», «Бачата», «Сальса» «Реггетон»,«Беллидэнс», «Ча-ча-ча» «Рагга», «Индийский танец», «Джайв». Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей.

4. Хореографическая подготовка (85ч).

Теория. Постановка танцевальной композиции в стиле «Беллидэнс», «Ча-ча-ча» «Рагга», «Индийский танец», «Джайв». Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление :1- разработка движений для данной группы; 2 – разучивание комбинаций под счет;3 – отработка комбинаций под музыку; 4- работа над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Практика. Постановка танцевальной композиции в стиле «Беллидэнс», «Ча-ча-ча» «Рагга», «Индийский танец», «Джайв». Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Разработка движений для данной группы, разучивание комбинаций под счет, отработка комбинаций под музыку, работа над рисунком танца, работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Постановка танцевальной связки в стиле «Латина». Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Работа над рисунком танца. Повторение понятия танцевального рисунка. Выполнение сложных танцевальных рисунков.

Элементы классического танца. Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца. Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

5. Участие в мероприятиях (5ч).

Предполагаемые результаты. По окончании обучения по данной образовательной программе, обучающиеся **будут знать:**

- базовые шаги, движения и связки танцевальной аэробики в стиле «latino»;

- понятие танцевального рисунка;

Уметь :

- выполнять упражнения на развитие специальной физической подготовки;

- правильно и красиво выполнять движения и связки танцевальной аэробики в стиле «латина»;

- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;

- выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку»;

- вести себя на сцене;

- держать рисунок танца;

- правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;

- правильно держаться на сцене.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график обучения

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения: по расписанию

Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий определяется программой: 45 мин. – одно занятие, перерыв между занятиями 10 мин.
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 учебных недель	Сменность занятий: 1 смена

Методы работы, используемые при реализации образовательной программы:

Метод вербального воздействия - способ передачи определенных знаний в виде беседы, объяснения, описания той или иной техники или движения.

Метод наглядности заключается в том, что педагог не только объясняет, как исполняется движение, но и показывает.

Метод научности означает обоснованность элементов, движений и всего построения урока в целом.

Метод всесторонности – повышение уровня всестороннего развития – главного условия. Здесь рассматривается не только гармоничное физическое развитие, но и совершенствование морально-волевых качеств.

Методическое обеспечение:

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие - концерт, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение смотров и концертов.

Дидактический материал .Специальная литература. Средства для реализации программы:

Кабинет, музыкальные записи разных жанров, стилей , направлений и стран.

Материально-техническая база

Оборудование:коврики для занятий на полу, стерео магнитола, компьютер.

Формы подведения итогов

Концерты, смотры, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива.

Информационное обеспечение: Аудио, видео, фото, интернет источники.

Кадровое обеспечение: Программа может быть реализована хореографами, учителями физической культуры.

2.3. Формы аттестации

По окончании каждого года обучения проводится сдача контрольных нормативов обучающимися. Оценивается уровень общей физической подготовки и хореография. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает форму внешней оценки, включающую в себя обязательное участие обучающихся в спортивных и культурно -массовых мероприятиях разного уровня с объёмом часовой нагрузки по годам обучения.

По освоению каждого года обучения программы учащиеся проходят аттестацию в форме зачета по физической подготовке " Контрольно-переводные нормативы " с целью перевода на следующий год обучения.

2.4. Оценочные материалы

Способы осуществления результативности: тесты, таблицы мониторинга, уроки самооценки, взаимооценки, соревнования, грамоты, дипломы, показательные выступления на соревнованиях различного уровня и общая физическая подготовка.

Критерии определения результативности программы:

- *Музыкальность* – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
- *Эмоциональность* – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
- *Гибкость, пластичность* – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полу шпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
- *Координация, ловкость движений* – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
- *Творческие способности* – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
- *Внимание* – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
- *Память* – способность запоминать музыку и движения.

Итогами реализации программы являются: участие обучающихся в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Обучающиеся должны расширить свой кругозор, получить знания о здоровом образе жизни, развить эстетический вкус, достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а так же повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности. Разовьётся творческий потенциал учащихся, повысится интерес к спортивным мероприятиям.

Список используемой литературы

1. Безрукова Н.М. Аэробика - для школьного урока: Физическая культура в школе. – 2018 № 2.
2. Горцев Г. Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг. – Ростов н./Дону: Феникс, 2019.
3. Круцевич Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2019. - т. 2. - С.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика 21 века / Т.С. Лисицкая // Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры, посвященный 70-летию со дня ее основания / Рос. гос. акад. физ. культуры, Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2020. - С.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. т. 2: Частные методики / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - М.: Федерация аэробики России, 2018.
6. Бондаренко Е.В. Формирование культуры движений студенток средствами аэробики / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физ. культуры. -2018.
7. <https://www.jv.ru/video/course/40>
8. <https://dancedb.ru/latin-american-dance/education/video/>
9. <https://vse-kursy.com/onlain/1267-tancevalnaya-aerobika-latino.html>